

令和7年7月 予定献立表(前半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
1	火	果物	ごはん	魚の照り焼 すきこんぶの含め煮 夏とん汁	牛乳 クッキー	300 404	22.1 20.8	1.8 1.5	種実類(ごま等)
2	水	牛乳 クッキー	ごはん	豚肉の柳川風 おひたし 果物	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳 せんべい	293 460	18.7 18.2	1.5 1.3	いも類
3	木	飲むヨーグルト	ごはん	やさいコロッケ キャベツの浅漬 アスパラスープ ふりかけ	牛乳 せんべい	307 463	11.2 15.3	2.0 1.7	魚介類
4	金	牛乳 せんべい	ごはん	パワフル夏やさい丼 こまつナムル 果物	牛乳 クッキー	285 436	12.5 15.8	1.1 1.1	海藻類
7	月			★七夕特別献立★					
8	火	果物	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 スパゲティサラダ ピーマン入りしそみそ	牛乳 せんべい	294 408	13.9 14.2	1.6 1.3	魚介類
9	水	ヨーグルト	ごはん	肉みそもやし おひたし 果物	牛乳 クッキー	337 468	12.2 15.6	1.2 1.1	海藻類
10	木	牛乳 せんべい	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 はるさめの甘酢あえ ごま塩	番茶 おにぎり	293 440	11.1 14.1	1.2 1.1	大豆・大豆製品
11	金	果物	ごはん	トマトたっぷりハヤシ ハムのマリネ 果物	飲むヨーグルト せんべい	324 455	12.2 13.5	2.3 1.8	緑黄色野菜

☆都合により献立等が変更になる場合がありますので御承ください。☆保育所の食事に対する御質問や御希望は子育て支援課までTel45-1115(直通)

水分補給はこまめにしましょう

★のどが乾いく前に

夢中で遊んでいると、のどの乾きを忘れてしまうことも。
大人が時間を決めて水分を摂らせましょう。

★少量をこまめに

がぶ飲みは胃腸に負担になる場合もあります。コップ半分程度をこまめに摂るのがおすすめ。

★たっぷり汗をかいた時はミネラルも

普段は水がおすすめですが、たっぷり汗をかいたときは、スポーツドリンクなども上手に取り入れ、ミネラルも補給しましょう。



七夕特別献立

七夕の行事食として「そうめん」が知られています。天の川をイメージしたり、織姫が得意とする織物の糸に見立て、物事の上達を願ったりする等の意味が込められているそうです。給食でも、七夕にちなんだごちそうを楽しみたいと思います！

トマトとじゃがいものスープ

【材料 4人分】

- ★じゃがいも 1個
- ★玉ねぎ 1/2 個
- ★キャベツ 大葉1枚
- ★にんじん 1/4 個
- ★ベーコン 2枚
- ★トマトビュレ 大さじ2
- ★ケチャップ 大さじ1
- ★コンソメ 小さじ1強
- ★しょうゆ 小さじ1/2
- ★塩 小さじ 1/6
- ★こしょう 少々
- ★水 600cc

【作り方】

- ①野菜は角切り、ベーコンはせん切りにする。
- ②鍋に玉ねぎ、にんじん、水、コンソメを入れ火にかける。
- ③沸騰したら、じゃがいも、キャベツを加え、10 分程煮る。
- ④ベーコン、トマトビュレ、ケチャップを加え、さらに 10 分程煮る。
- ⑤しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。



夏祭り献立

夏祭りシーズン到来！三条市では、26 日に大花火大会が開催されます。楽しみですね！

夏気分を盛り上げようと、花火汁などを取り入れた夏祭り献立を実施します。お楽しみに♪

令和7年7月 予定献立表(後半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
14	月	牛乳 せんべい	ごはん	マーボー豆腐 変わり棒々鶏 果物	ヨーグルト	267	15.5	1.3	魚介類
						431	18.2	1.2	
15	火	飲むヨーグルト	ごはん	ハンバーグハワイアン きゅうりのゆかりあえ コンソメジュリエンス	牛乳 以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	280	15.3	1.6	緑黄色野菜
						441	18.8	1.5	
16	水	果物	ごはん	焼肉風 華風あえ 豆腐のおすまし	牛乳 ぐりとぐらのカステラ風	334	17.9	1.8	いも類
						428	17.6	1.5	
17	木	果物	ごはん	炒り豆腐 マカロニサラダ ツナひじきふりかけ	牛乳 せんべい	335	19.7	1.6	種実類(ごま等)
						445	19.2	1.3	
18	金	牛乳 せんべい	ごはん	魚のバーベキューソース 磯香あえ わかめスープ 【海開き献立】	牛乳 ゆでとうもろこし	263	15.7	1.7	大豆・大豆製品
						428	18.4	1.6	
21	月			※海の日※					
22	火	ヨーグルト	ごはん	夏やさいのカレー 海藻のごまみそサラダ 果物	番茶 以上児:枝豆 未満児:せんべい	258	11.0	2.2	魚介類
						424	12.5	1.8	
23	水	果物	ごはん	厚揚げのミートソース煮 キャベツの華風漬 やさいスープ	牛乳 パン	286	13.9	1.9	緑黄色野菜
						424	15.1	1.6	
24	木	牛乳 せんべい	ごはん	魚のみそ焼 じゃがいものきんぴら みそ汁	番茶 おにぎり	289	18.5	1.9	海藻類
						437	20	1.7	
25	金	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉のたつた揚げ おかかあえ 花火汁 【夏祭り献立】	ヨーグルト	273	16.2	1.5	いも類
						436	18.7	1.4	
28	月	果物	ごはん	肉じゃが ツナサラダ ピーマン入りしそみそ	牛乳 クッキー	311	14.6	1.4	大豆・大豆製品
						416	15	1.1	
29	火	牛乳 クッキー	ごはん	鶏肉の照り焼 グリーンサラダ トマトとじゃがいものスープ	にんじんゼリー せんべい	257	12.8	1.9	魚介類
						434	15.5	1.7	
30	水	牛乳 せんべい	ごはん	マーボーなす 三色おひたし 果物	番茶 おにぎり	265	13.1	1.5	海藻類
						418	15.7	1.4	
31	水	牛乳 クッキー	ごはん	魚の照り焼 ごまあえ わかめ汁	牛乳 せんべい	257	20.4	1.7	果物
						447	22.2	1.5	

暑さに負けない食卓の工夫

月齢の小さい子どもほど、気候が食欲に影響しやすいといわれます。
食事量が減ると夏バテしやすくなります。工夫してしっかり食べましょう！



★しっかりお腹を空かせる★

おいしい食事の基本です。間食は時間を決め、食事前は避けましょう。暑いからと冷たいジュースなどをちょこちょこ飲んでいとお腹が空さにくくなるので気をつけましょう。



★食事中の飲み物に注意★

食事前や食事になったぶり水分を摂ってしまうと、食事がなかなか進まないことも。食事の水分は必須ではありません。飲む場合も、がぶ飲みしないよう注意しましょう。



★1品で具たくさんがおすすめ★

暑くて食事に集中できない時は、1品でたんぱく源も野菜も摂れる具たくさんメニューがおすすめです。豚汁やカレー、肉じゃが、野菜オムレツなどはいかがですか？

